

必ず
心がけて!!

「新しい生活様式」でも

熱中症を予防してください!



なかよしでも2m



みなさん、3密（密集、密接、密閉）を避ける、マスク着用などの『新しい生活様式』を取り入れていると思いますが、そんな中でも熱中症を予防しなければなりません。いえ、むしろこれまで以上に注意が必要です。

春に外出を控え汗をかくのに慣れていない方は特に注意が必要です。

ポイントは次のとおりです

す い分をこまめに

- のどの渇きがなくてもこまめに水分摂取
- 1日1. 2ℓを目安に
- 汗を多くかいたら塩分を一緒にとる



マ スクを適宜はずす

- 気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が保てる場合はマスクをはずす
- 運動や負荷のかかる作業をする時はマスクをはずし、人との距離を保つこと
- 適宜マスクを外しマスク内の空気を入れ替える

あ つさを避ける

- エアコンを適宜使用し部屋の温度を調整を
- 暑い時間帯は外出しない
- 涼しい服装で過ごす
- 急に温度が上がる日は特に注意（梅雨明け注意）
- 暑く感じなくても湿度や温度をチェック



と くに健康チェック

- 日頃から体温測定など健康チェック
- 少しでも体調に違和感を感じたら休養する、病院に行く、誰かに連絡をするなど対応を



あいことば

す

マ

あ

と



「スマート」だよ

熱中症を知ろう

正常時



水分が多い3大臓器
脳
筋肉
消化管
水分が約8割以上

脱水症



水分が失われて
脱水症になると...

脱水症の症状
集中力・記憶力の低下
運動能力の低下
など 様々な体調不良



私たちのカラダには、水分補給はとても大切

熱中症は室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。また、食欲が落ちて、食事量が減っていると熱中症のリスクが高まります。

チェック

- こまめに水分摂取
- エアコンを上手に利用
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 温度、湿度を測る
- 無理をしない
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使う
- 部屋の風通し
- 緊急連絡先を確認
- 涼しい場所、施設の利用

やってみよう！
取り入れてみよう！

自家製経口補水液の作り方

大量に汗をかいたら飲んでみよう

- 水・・・1L
- 塩・・・小さじ1/2 (3g)
- 砂糖・・・大さじ4と1/2 (40g)

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成
コップ1杯を30分かけて少しずつのむ



熱中症・夏バテ予防する 食材 組み合わせでお料理を

<ビタミンB1>

豚肉・豆腐・みそ・
モロヘイヤ・玄米など

<ビタミンC>

赤ピーマンなど
カラフルな野菜や果物

<クエン酸>

梅干し・酢・レモンなど

